

La obesidad en la población infantojuvenil. Tipos y casusas de la obesidad. Actuación desde diferentes ámbitos para prevenirla

Autores: Verduguez Ortiz, Lucia (Maestro Educación Primaria, Profesor de Educación Primaria); Sueiro González, Adrián (Maestro. Especialidad en Educación Física).

Público: Magisterio Primaria. **Materia:** Magisterio Primaria. **Idioma:** Español.

Título: La obesidad en la población infantojuvenil. Tipos y casusas de la obesidad. Actuación desde diferentes ámbitos para prevenirla.

Resumen

Durante estos últimos años la población con obesidad en España ha crecido considerablemente, no solo en la población adulta, sino que también se ha visto gravemente afectada la población infantojuvenil. Por ello es necesario fomentar un estilo de vida saludable desde diferentes ámbitos. Desde el ámbito educativo se han puesto en marcha varios proyectos para su prevención en los que engloba varios ámbitos como es el familiar y el escolar. Por ello como futuros docentes, y desde el ámbito escolar, creemos de fundamental importancia formar parte de estos proyectos y ayudar a disminuir la tendencia hacia la obesidad.

Palabras clave: Obesidad, Educación Primaria, prevención, alimentación, actividad física.

Title: Obesity in the child and adolescent population. Types and casings of obesity. Acting from different fields to prevent it.

Abstract

In Spain the obese population has grown in recent years, child and youth population have been gravely affected, not only adults, because of that, when the obesity causes are analyzed, is necessary encourage a healthy lifestyle in different fields. Ministry has proposed many projects for the obesity prevention in educational field, including some areas like familiar, academical, healthy and business. For these reasons, as potential teachers and from the educational field, we have to be part of these types of projects and help to reduce the tendency to the obesity.

Keywords: Obesity, Primary Education, prevention, feeding, physical activity.

Recibido 2017-08-29; Aceptado 2017-09-05; Publicado 2017-09-25; Código PD: 087109

LA OBESIDAD

La obesidad es un problema que en la actualidad nos concierne a toda la población. Últimamente ha tomado gran importancia en la sociedad, aunque a lo largo de los años se ha estudiado y se han dado diversas definiciones sobre este complejo término.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la obesidad está considerada en la actualidad como uno de los principales problemas alimenticios, sobre todo en los países desarrollados. Para definir la obesidad a continuación se van a tener en cuenta varias referencias. La definición que da la Organización Mundial de la Salud es: (OMS., 2015)

“El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (...) una persona es obesa cuando el índice de masa corporal (IMC) en el adulto es superior a 30 kg/m².”

A su vez Baltasar, A (2003) coincide tanto con OMS., (2015) como con Basilio Moreno E, (2000) en definir la obesidad como el exceso de grasa que se acumula en el cuerpo. La definición que da es:

“La obesidad es una condición corporal caracterizada por el almacenamiento de una cantidad excesiva de grasa bajo la piel y en el interior de ciertos órganos como: músculos, corazón, hígado, etc...”

Por último, Danielle, E. K (2006) explica que el termino obesidad proviene del latín “obesus”, que se podría traducir en “persona que tiene exceso de gordura”. En una definición más exacta se denomina un exceso de grasa que a su vez se ve influenciado por un aumento de peso. Por lo que podemos denominarlo también como un desequilibrio entre el gasto de energía y la ingesta que se ingiere.)

Por lo que dentro de las definiciones se observa que el termino obesidad se refiere siempre al exceso de grasa que tiene una persona en el cuerpo.

TIPOS DE OBESIDAD

Al igual que en las definiciones, en los tipos de obesidad se han encontrado también diferentes autores que dan distintas clasificaciones. A pesar de encontrar diferentes tipos de clasificaciones nos vamos a centrar en clasificar la obesidad según el Índice de Masa Corporal. Esta clasificación la encontramos en autores como, Garaulet Aza. M (2003), Espejo, J.E , (2008) y SEEDO 2007. La clasificación que se hace según el IMC es:

	IMC(kg/m ²)
Peso suficiente	18'5
Normopeso	18'5- 24'9
Sobrepeso grado I	25-26'9
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27- 29'9
Obesidad de tipo I	30-34'9
Obesidad de tipo II	35-39'9
Obesidad de tipo III (mórbida)	40-49'9
Obesidad de tipo IV (extrema)	≥50

CAUSAS DE LA OBESIDAD

Actualmente las causas que encontramos que producen la obesidad son diversas y dependen de varios factores.

Según Andrea Barslund. S (2007) y Tejero. Ma. E (2008) exponen que existen varios factores, estos factores son los genéticos y los ambientales.)

Los factores sociales: Andrea Barslund. S (2007) explica que los factores ambientales pueden ser el sedentarismo y la alimentación hipercalórica, y que estos a su vez influyen en el desarrollo de los genéticos. Varios estudios han demostrado que la mayoría de los casos que se dan de obesidad son producidos por la ingesta hipercalórica que se realiza.

En cuanto a la alimentación, tanto Andrea Barslund. S (2007) como la Universidad Politécnica de Cartagena (2008) coinciden en que la gran mayoría de casos que se dan de obesidad tienen gran relación con los alimentos que se consumen, en su mayoría alimentos con un contenido elevado de grasa. El que los niños se acostumbren a tener malos hábitos alimenticios como no desayunar o que la comida que supone mayor ingesta de alimentos sean a últimas horas del día hacen que la población sea más propensa a la obesidad.

García Moreno, L.M (2001) explica la gran importancia que tiene en este ámbito el metabolismo, relacionando la ingesta calórica que se realiza a lo largo del día con el gasto energético que se realiza, explicando que si, diariamente la ingesta calórica es considerablemente más elevada que el gasto energético, se podrá dar la posibilidad de padecer sobrepeso y más tarde obesidad. U. P., 2008)

Los factores genéticos: Tejero. Ma. E (2008) expone que son muchos los estudios que han demostrado que las personas tienen más tendencia a ser obesos dependiendo de la genética heredada. También Tejero. Ma. E (2008) explica en su artículo la predisposición a la obesidad según los factores genéticos con tres situaciones diferentes:

“Sí ambos padres son obesos el riesgo para la descendencia será de 69 a 80%; cuando sólo uno es obeso será 41% a 50% y si ninguno de los dos es obeso el riesgo para la descendencia será solo del 9%.”

Existen también casos de obesidad que se dan por una alteración cromosómica aunque el porcentaje que representa esta alteración es casi insignificante.

Otros factores: La universidad Politécnica de Cartagena en su estudio realiza un tercer apartado denominado otros factores, en los que incluye por ejemplo la situación demográfica y el consumo de fármacos que incrementa la obesidad por sus esteroides.

PREVALENCIA DE ESTUDIOS SOBRE LA OBESIDAD

Dentro de este apartado se van a analizar diferentes estudios que demuestran que la obesidad se ha incrementado en los últimos años, y actualmente y como denominan varios autores, es la epidemia del S.XXI. Los datos reflejados en los siguientes estudios han sido analizados e interpretados gracias a diferentes asignaturas que se han cursado a lo largo de la carrera, pero más concretamente al libro: “Introducción a la estadística para gente de letras” (Mafokozi., 2010).

El primer estudio que se ha tenido en cuenta a la hora de analizar los datos de la obesidad es el estudio ALADINO (2013), Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España. (Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición (AECOSAN) 2013).

Dentro del estudio participaron 3.426 niños de los cuales 1.682 eran niños y 1744 niñas, de edades comprendidas entre los 7 y 8 años en 71 centros escolares diferentes. El objetivo principal que tiene este estudio es ver la prevalencia que tiene la obesidad y el sobre peso en la población infantil y comprobar si las medidas que se tomaron desde el anterior estudio han surtido algún efecto en la población mejorando los datos obtenidos anteriormente.

De estos 3.426 niños el 24’6% se consideró que sufrían sobrepeso y el 18’4% obesidad comparado con los estándares impuestos por la OMS. A pesar de estos resultados se vio una mejora comparado con el estudio ALADINO 2011, por lo que los resultados han sufrido una leve mejoría. Las principales causas que se consideraron al obtener estos datos fueron:

- No desayunar a diario.
- Ver la televisión más de dos horas diarias.
- Tener televisión y videojuegos en su habitación.
- Dormir menos horas de las recomendadas.

Baile, (2007) en su libro “Obesidad infantil ¿Qué hacer desde la familia?” analiza el estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística sobre la obesidad en el año 2003.

El estudio refleja los siguientes datos:

El peso bajo o normal esta representado por un 48,5% de la población. El sobrepeso es el 35,9% de la población, el 13,3 de la población refleja la población con obesidad y el 2,3 de la población no consta su resultado. Una vez analizadas estas cifras Baile, (2007) reflexiona sobre estos datos y concluye que es un porcentaje demasiado elevado que el 49,2% de la población, es decir casi la mitad padezcan sobrepeso u obesidad.

LA OBESIDAD: ACTUACIÓN DESDE DIFERENTES ÁMBITOS PARA EVITARLA.

a) Ámbito educativo.

I. La acción tutorial y la creación de proyectos educativos.

La obesidad es un aspecto que afecta en la actualidad a gran parte de los niños por lo que dentro del centro educativo, y concretamente en el tema que se trata en este trabajo, la obesidad, se considera la acción tutorial como proceso fundamental dentro de la enseñanza, como explica Torrego Seijo, J.C (2003). (Seijo, 2003).

Gracias a la comunicación se transmite a los demás una serie de sentimientos, emociones y sobre todo cómo uno se encuentra.

Si se quiere que el centro educativo sea más eficaz y sus funciones se lleven a cabo completamente se debe tener en cuenta la comunicación. Es fundamental que los alumnos se expresen y de esta forma se puedan ver los problemas que existen en el aula entre los propios alumnos o los que se dan a nivel personal, como puede ser la obesidad. Que la comunicación se dé o no en un aula es función principal del docente ya que será él quien dé pie a que los alumnos se expresen libremente.

Otro aspecto a tener en cuenta a la hora de la organización escolar es la elaboración de proyectos educativos, para así tener en cuenta las posibles necesidades educativas que se den tanto en el aula como en el centro. Antúnez, S (2001) explica que la elaboración de proyectos del centro hace como futuros docentes poder enfocar mejor hacia dónde se quieren dirigir los de cada proyecto curricular. (Antúnez, 2001)

Es igualmente importante en el centro educativo la creación del proyecto curricular. En él se tienen que fijar los objetivos y metas que cómo docentes se quieren alcanzar con ello. Por lo que en la creación del proyecto tanto curricular como de centro es donde debemos fijar los objetivos que como centro educativo se quieren alcanzar para prevenir la obesidad.

II. El centro escolar y el profesorado.

La Educación Física tiene una gran importancia en el ámbito escolar y tiene un papel fundamental para evitar la obesidad infantil desde el aula. Ya desde el antiguo Egipto la educación ya jugaba un papel fundamental en la sociedad. (Educación H. d., 2012) explica la importancia que comienza a tomar de igual forma dentro de la educación la Educación Física.

Tanto la Educación griega como la romana ponen gran importancia también en la educación física instaurando de esta forma las olimpiadas. Hasta la actualidad la educación física ha ido retomando más importancia en la Educación y a día de hoy gran parte de la sociedad intenta que adquiera un valor más importante dentro de las aulas instaurando más horas de esta asignatura.

Dentro de los objetivos de este trabajo se quiere reflejar cómo desde el centro escolar se puede fomentar un estilo de vida saludable y una alimentación equilibrada en los alumnos, uno de los temas principales de Hernández Velázquez, J. L. (2010). Poder inculcar estos conocimientos desde el centro educativo puede resultar sencillo desde la asignatura de Educación Física ya que desde tiempo antiguos, como se ha visto, y en la actualidad sigue siendo una asignatura fundamentalmente importante. (Velázquez, 2010).

El estilo de vida saludable y la realización de actividad física es algo que puede inculcar el centro educativo con facilidad. Además, varios estudios afirman que al inculcar estos conocimientos en la escuela puede fomentar la práctica de deporte y actividad física fuera del entorno educativo.

Para que estos objetivos se realicen correctamente es necesario que todos los participantes del entorno escolar apliquen desde su cargo las funciones necesarias, principalmente explicar a los niños la importante relación entre salud y ejercicio físico. Dentro de estas funciones y de la importancia que tienen esos objetivos, una de las asignaturas fundamentales donde se puede inculcar con mayor facilidad es desde la Educación Física. A pesar de ello actualmente la Educación Física que se imparte en el centro educativo está lejos de conseguir el objetivo, tanto marcado por el currículo como el necesario para llevar un estilo de vida saludable. Por ello el objetivo fundamental que se debe plantear como se ha expuesto anteriormente es marcar unas pautas para que tanto dentro del centro educativo como fuera los alumnos tengan los conocimientos necesarios para mejorar su estilo de vida.

Para ello el centro educativo no se centra sólo en la asignatura de Educación Física sino que la relaciona con otras como por ejemplo puede ser la asignatura de Conocimiento del Medio, aunque en ocasiones no se relaciona que la salud, la alimentación y la actividad física tienen una fuerte influencia una con otras y todas ellas se deben tener en cuenta para poseer una buena salud y un estilo de vida saludable. Por ello, y aunque el currículo no lo marque el centro educativo como institución en la que los alumnos pasan gran parte de su tiempo se debe inculcar esta relación fundamental entre la salud, la alimentación y el deporte para que los alumnos lo tengan en cuenta constantemente.

Además no se trata de solucionar los problemas que tienen los alumnos sino de intentar inculcar en ellos los conocimientos para que así lo apliquen en su día a día, ya sea en el centro o en cualquier otro ámbito de su vida., 2010) (Bañuelos, 1996)

Dentro del centro escolar, como ya hemos se dijo antes, los alumnos realizan dos sesiones de Educación Física las cuales se consideran que no son suficientes ya que como mínimo se deben ver complementadas por la realización de actividad física fuera del aula.

Si se analiza un horario escolar de cualquier alumno se puede ver pese a que en el currículo la asignatura de Educación Física se considera igual de importante que Lengua o Matemáticas en las horas semanales se le dedican menos a Educación Física que a las anteriormente nombradas. Por este motivo desde hace años las actividades extraescolares se utilizan como continuación de la práctica de actividad física ya que como ya se ha dicho no son suficientes las horas escolares, y se realiza con la coordinación del centro escolar. Aunque el problema que se encuentra comúnmente es que la mayoría de alumnos que se inscriben ya tienen hábitos de realizar actividad física.

Además se cae en el error de no enseñar en las clases de Educación Física a disfrutar de practicar deporte sino que únicamente en la gran mayoría de casos se hace que los alumnos incrementen una serie de capacidades físicas para después, al finalizar el trimestre realizar una prueba que demuestre que su capacidad entrenada se ha incrementado. Por lo que como docentes se debe inculcar en los alumnos las ganas y la necesidad de practicar ejercicio, es decir, el entorno escolar y más concretamente la asignatura de Educación Física debe inculcar a los niños la necesidad de la realización de ejercicio y actividad física fuera del entorno escolar.

Por ello desde el centro educativo se realizan diferentes propuestas y puestas en prácticas para realizar con los alumnos e inculcar en ellos hábitos saludables, pero como se ha dicho anteriormente se necesita a todo el personal docente del centro, el equipo directivo, las asociaciones de padres y madres, etc. Estas propuestas deberían ir dirigidas principalmente a la población que se denomina sedentaria, ya que apenas realizan horas de práctica de actividad física.

Otra de las funciones dentro del centro escolar que indica Hernández Velázquez, J. L (2010) es la de revisar los menús escolares, los alimentos que incluyen y la ingesta calórica que realizan los alumnos, ya que como se ha dicho antes no se puede tener en cuenta el aspecto de la salud y el ejercicio físico sin abordar la alimentación. Esta revisión implica tanto a la dirección del centro escolar como a administración educativa a nivel más general.

b) Ámbito familiar.

I. Actuación desde la familia.

Otro de los lugares de actuación es la familia, donde el niño pasa gran parte de su tiempo, como se ha visto en el apartado de las causas, en algunas ocasiones la obesidad es un problema que puede considerarse "familiar". La primera socialización que reciben los niños es la dada por la familia ya que es el lugar donde más tiempo pasan en sus primeros años de vida, después, este tiempo se reparte entre la escuela y la familia. Camps, V (1998) denomina la socialización que se realiza en el entorno familiar "socialización primaria". Por ello es imprescindible el papel de actuación desde el ámbito familiar, ya que de esta forma permitirá profundizar y evitar la obesidad fuera del centro escolar, y en uno de los entornos donde los niños pasan más tiempo.

Para crear hábitos nutricionales correctos se debe dar una buena educación nutricional por parte de la familia y el colegio desde edades tempranas. No únicamente se debe dar la educación nutricional desde el ámbito familiar y el ámbito escolar si no que se deben tratar también temas de autoestima y autopercepción (Moreno, 2011).

Dentro del ámbito familiar se encuentran algunos objetivos a cumplir fundamentales en el papel para la prevención de la obesidad según Baile, J. I (2007):

- Generar unos buenos hábitos conductuales en los niños, tanto alimenticios como de práctica de actividad física y deporte, que pongan en práctica en su vida cotidiana.
- Ser capaces de incluir los hábitos adquiridos en las rutinas habituales. o Conocer la tendencia actual de la población infantojuvenil hacia el sobrepeso y la obesidad y actuar para evitarla.
- Comprender la importancia de la ayuda de profesionales del ámbito sanitario y poner en práctica sus pautas y consejos.

Baile, J. I (2007) explica que si se quiere que los niños adquieran unos buenos hábitos alimentarios antes hay que crear un contexto adecuado de alimentación para que los niños siempre realicen las mismas acciones y vean la importancia de la alimentación. Si estos hábitos están bien asentados en los niños servirán como prevención del sobrepeso y la obesidad. La edad en la que se debe empezar a enseñar las buenas conductas alimentarias en los niños sería entorno a los tres años.

Para que estas conductas sean eficientes y cumplan las funciones para las que han sido creadas (adquirir buenos hábitos alimenticios y evitar la obesidad y el sobrepeso) tanto los padres como los niños tienen una serie de funciones. Las funciones que recaen sobre las responsabilidades de los padres serían:

- Seleccionar los alimentos que se van a consumir en el hogar.
- Ofrecer las comidas a los niños.
- Establecer el horario de comidas que se cumpla habitualmente.
- Dar a los niños la comida de manera que ellos mismos sean capaces de consumirla.

- Hacer agradables la hora de las comidas.
- Implantar unas reglas de comportamiento que se cumplan a la hora de sentarse en la mesa.
- Comprobar que el niño coma la cantidad suficiente de alimentos y que no exista ninguna enfermedad relacionada con la alimentación.

Baile, J.I (2007) continúa explicando la importancia de entender si la obesidad es un problema familiar o únicamente es un problema individual del niño. Es evidente que todo problema que afecte al niño se considera un problema familiar ya que de un modo u otro influye en la familia. En el tema de la obesidad, gran parte de los casos se considera un problema familiar ya que un muchas ocasiones se da por malos hábitos alimenticios o sobre la actividad física que se adquieren en el entorno escolar. Por lo que, si se decide poner una solución a la tendencia a la obesidad, no se debe realizar el cambio únicamente en el niño sino en todo el ámbito familiar en el que se desarrolla. (Baile, 2007)

El primer gran cambio que se puede realizar desde el entorno familiar es el cambio en la alimentación. Las pautas que se podrían seguir para este cambio serían:

- Adquirir buenos hábitos de alimentación como tener horarios fijos de comidas, acostumbrarse a tomar desayuno...
- No picar entre comidas y no tomar tentempiés que hagan que los niños no coman bien en las comidas del día.
- Comer siempre en compañía familiar y aprovechar esos momentos para conversar y tener momentos en familia.
- Reducir la cantidad de fritos, empanados, dulces, golosinas, snacks...

Al igual que los cambios realizados en los hábitos relacionados con la alimentación para tener un estilo de vida saludable también se deben realizar cambios en la realización de actividad física, ya que un gran aliado de la obesidad es el sedentarismo. Una de las aportaciones que podemos hacer desde el ámbito familiar es cambiar la costumbre de desplazarnos a todos los lugares en coche o transporte público y hacer que los niños junto con los padres intenten, en la medida de lo posible, desplazarse andando, en bicicleta o formas similares que hagan que los niños realicen actividad física. Además los niños actualmente invierten más de tres horas al día mirando una pantalla, que se ve reflejado a su vez en tiempo de videojuegos (G.HASSINK, 2009).

II. La familia y la escuela.

En los anteriores puntos se ha podido ver cómo se necesita una relación entre varios ámbitos para prevenir la obesidad, por ello la familia y la escuela, dos de los ámbitos donde el niño pasa más tiempo, necesitan una especial relación. Como ya se ha visto anteriormente los hábitos se adquieren a edades tempranas, por lo que el ámbito familiar y el escolar son fundamentales para desarrollarlos Moreno Esteban, B (2000). Por ello es fundamental que se cree una buena relación y comunicación entre el centro escolar y el ámbito familiar. De esta forma se puede crear un vínculo que ayude a solventar problemas que puedan tener los niños.

Para propuestas creadas en el aula, tanto en el ámbito de evitar la obesidad, como en cualquier otro aspecto, se necesita que la familia esté unida a la escuela y que de esta forma refuerce los consejos y aprendizajes realizados en el centro escolar (González, 1972).

Baile, J.I (2007) explica que si el cambio se realiza únicamente en la escuela e intentamos inculcar en los alumnos un estilo de vida activo pero cuando este alumnos llega a casa, su familia si que lleva un estilo de vida sedentario, invirtiendo su tiempo de ocio sentados en el sofá viendo la televisión, el alumno se limitará a seguir lo que ve en casa y dejará de lado las pautas que se le han dado en el centro. Por lo que no sólo debe implicar un cambio desde el centro escolar sino en toda la familia. (Baile, 2007)

Por último, un aspecto fundamental que relaciona la función de la familia con la de la escuela es la supervisión tanto de la alimentación como la realización de actividad física. Los padres suponen que los tentempiés que les dan a los alumnos en actividades extraescolares o en recreos siempre son saludables pero no siempre es así por lo que los padres deben estar continuamente comunicándose con el centro y buscar la forma de ayudar a los niños. Por otro lado la familia debe informarse de cuántas horas de actividad física realiza el alumno en el centros escolar y cuál es la intensidad de esta, así los padres con actividades extraescolares podrán complementar la actividad física realizada en el centro con las horas de ocio y que de esta forma que lleguen a las horas recomendadas. (Hassink, 2009).

Bibliografía

- Andrea Barslund, S. (Abril de 2007). *Obesidad Infantil*.
- Baile, J. I. (2007). *Obesidad infantil ¿Qué hacer desde la familia?* Madrid: Editorial Síntesis
- Baltasar, D. A. (2003). *Obesidad y cirugía: cómo dejar de ser obeso*. Madrid: Arán.
- Baltasar, A. (2003). *¿Cómo dejar de ser obeso?* Arán.
- Bañuelos, F. S. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Cartagena, U. P. (2008). *Análisis Estadístico del Estudio Epidemiológico de la Obesidad*. Murcia.
- G.HASSINK, S. (2009). *Obesidad infantil. Prevención, intervención y tratamiento en atención primaria*. Buenos Aires: Editorial médica panamericana.
- García Moreno, L. M. (2011). *Psicología de la educación*. Madrid: Síntesis.
- González, J. A. (1972). *Familia y centro educativo*. Madrid: Paraninfo.
- Mafokozi, J. (2010). *Introducción a la estadística para gente de letras*. CCS.
- Ministerio de Educación Cultura y Deporte. (2015). *Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de Pantalla*
- OMS., O. M. (Enero de 2015). *Obesidad y sobrepeso*.
- Tejero, M. E. (2008). *Genética de la Obesidad*. Department of Genetics, Southwest Foundation for Biomedical Research, 440-450.